



# 2022年 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
			おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)			おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)
			たんぱく質 炭水化物	しじょう 脂質	たんぱく質	むきじょう 無機質		ビタミン・無機質
11 (月)	1年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		596 Kcal 25 g 17.4 g 2.3 g 314 mg
		いちごパン	こむぎこ・さとう	あぶら		にゅうせいひん	いちご	
	2年生 ~ 6年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		やきにく	さとう	あぶら・ごま	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・キャベツ・もも	
ワンタンスープ	こむぎこ・でんぷん・さと	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	わかめ	だいこん・にんじん・たまねぎ・はねぎ			
12 (火)	1年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		632 Kcal 21.4 g 20.3 g 2 g 384 mg
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・さとう	あぶら	とりにく・だいず	チーズ・そば粉	たまねぎ・にんじん・トマト・ブドウ	
	2年生 ~ 6年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・さとう	あぶら	とりにく・だいず	チーズ・そば粉	たまねぎ・にんじん・トマト・ブドウ	
コールスローサラダ	さとう	あぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン			
13 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 Kcal 28.2 g 20.9 g 2.4 g 360 mg	
	ソフトめん	こむぎこ						
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・だいず	チーズ・そば粉	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ		
	ツナサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・にんじん		
14 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		611 Kcal 21.8 g 14 g 1.9 g 305 mg	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・えだまめ		
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ		だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ		
	くだもの					かんきつ		
15 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		603 Kcal 26.4 g 14.3 g 1.9 g 273 mg	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも	あぶら	フカ・だいず		たまねぎ・にんじん・トマト・ブドウ・ねぶたねぎ		
	わかめとコーンのスープ			かまぼこ・とうふ	わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき・はねぎ		
18 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		642 Kcal 25.7 g 19 g 2.2 g 333 mg	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・はねぎ		
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま	ハム		キャベツ・きゅうり・にんじん		
19 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		637 Kcal 26.8 g 24.3 g 2.3 g 319 mg	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら		パセリ		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン		
えびだんごじる	でんぷん・さとう		えび・ぎょにくすりみ・とうふ	わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ			



## ご入学・ご進級おめでとうございます



- 1年生は給食の準備や片付けの順序を覚えるため、11・12日は段階給食になります。  
段階給食は完全な食事量ではありませんので、御家庭で補食やおやつのご用意をお願いします。  
11日(月) 牛乳・いちごパン  
12日(火) 牛乳・麦入りご飯・カレー (サラダなし)

- 新学期は、環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れ気味になります。十分な睡眠をとり、朝ご飯を食べてから登校するようにしましょう。
- 毎月一度「ふるさと給食の日」を設定しています。地場産物を多く取り入れています。



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	しじょう 脂質	たんぱく質	むきしじょう 無機質	ビタミン・無機質	
20 (水) ふるさと給食	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		 616 Kcal 19.7 g 20.8 g 2.4 g 346 mg
	たけのこごはん	こめ・むぎ		あぶらあげ		たけのこ・しいたけ	
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ・こめこ・でんぷん	あぶら	とうにゅう・だいず			
	ひじきのいために	さとう		だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく・とうふ		だいこん・にんじん・しめじ・こまつな	
21 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		708 Kcal 25.8 g 29.3 g 2.6 g 425 mg
	よこわりパン	こむぎこ・さとう	ヨーコック		大豆ミート		
	ハンバーグ(ケチャップソース)	さとう	あぶら・ごま	とりにく・ぶたにく		たまねぎ	
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ	
	コーンチャウダー	じゃがいも・さとう	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・なまぐさ	たまねぎ・にんじん・コーン・エリンギ・パセリ	
ピーゼリー	さとう				ももかん		
22 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		589 Kcal 26.9 g 18.6 g 2.3 g 541 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やしししゃも				ししゃも		
	ツナとこまつなのごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・キャベツ	
	とんじる	じゃがいも		ぶたにく・とうふ・みそ		だいこん・にんじん・しいたけ・ごぼう・はねぎ	
のりふりかけ	さとう	ごま		のり			
25 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		598 Kcal 25.4 g 16.6 g 2.2 g 372 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	おやこどん	さとう		たまご・とりにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ・しめじ・こまつな	
	かこうござかな	さとう	ごま		ござかな		
26 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		608 Kcal 28.7 g 17.7 g 2.6 g 300 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのしおやき			さば			
	きりぼしとぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく・さつまあげ	あおのり	きりぼしだいこん・にんじん・もやし	
	いそかだんごじる	でんぷん・さとう		ぎょにくすりみ	あおさ・わかめ	だいこん・しいたけ・はねぎ	
27 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 Kcal 25.9 g 18 g 1.8 g 272 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	でんぷん・さとう・じゃがいも	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		たけのこ・ピーマン	
	たまごスープ	でんぷん		たまご・かまぼこ・とうふ		たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	くだもの					かんきつ	
28 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 Kcal 22.2 g 18.2 g 1.8 g 323 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チリコンカン	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・きんときまめ・だいず	チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	

今月の給食は14回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。



### 給食当番の身じたくチェック

- ぼうしに髪の毛をきちんと入れる
- マスクは鼻と口をおおう
- 清潔な白衣を着ている



- つめを短く切っている
- 手を石けんできれいに洗って消毒する

本年度も、安全でおいしい給食作りに給食室一同努力してまいりますので、よろしくお願いします。

佐野小学校 給食室

